

1 ▶ Pitanje: Kako mogu znati je li određena tvar dopuštena?

- Tvar je sigurna za primjenu ako ste je kupili u ljekarni
- Tvar je sigurna za primjenu ako na pakiranju piše "doping-free" (ne sadržava tvari za doping)
- Tvar je sigurna za primjenu ako je proizvedena na biljnoj bazi
- Tvar je sigurna za primjenu ako ne sadržava nikakve tvari koje su navedene na Popisu zabranjenih tvari

Odgovor: d. Tvar je sigurna za primjenu ako ne sadržava nikakve tvari koje su navedene na Popisu zabranjenih tvari

Objašnjenje: *Prije svakog uzimanja određene tvari provjerite je li navedena na Popisu zabranjenih tvari i metoda. Ako nis sigurni, pokažite Popis ljekarniku ili liječniku i zatražite savjet. Popis možete pronaći na web-stranicama WADA-e ili web-stranicama svoje Nacionalne organizacije za borbu protiv dopinga (National Anti-Doping Organization, NADO) ili Međunarodnog saveza (International Federation, IF). Možete se i izravno obratiti NADO-u ili IF-u i zatražiti savjet od njih.*

2 ▶ Pitanje: Kako možeš znati jesu li dodaci prehrani sigurni za primjenu

- Svi dodaci prehrani sigurni su za primjenu
- Sigurnost dodataka prehrani za primjenu ne može se odrediti
- Ako na naljepnici piše da su sigurni
- Ako vam ih je propisao liječnik

Odgovor: b. Sigurnost dodataka prehrani za primjenu ne može se odrediti

Objašnjenje: *Proizvodnja dodataka prehrani nije regulirana pa stoga ne možete biti sigurni koje se tvari/sastojci nalaze u njima. Dodatke prehrani uvijek uzimate na vlastitu odgovornost. Ako navodi na pakiranju zvuče predobro da bi bili istiniti, taj dodatak prehrani vjerojatno sadržava tvar zabranjenu u sportu!*

3 ▶ Pitanje: Mogu li biti testiran?

- Ne, jer nastupam u juniorskoj konkurenciji
- Ne, jer ne sudjelujem na međunarodnim natjecanjima
- Da, svi sportaši mogu biti testirani
- Ne, jer moj sport ne pripada sportovima visokog rizika

Odgovor: c. Da, svi sportaši mogu biti testirani

Objašnjenje: *Pravila borbe protiv dopinga odnose se na sve sportaše, sve sportove i sve države. Stoga bi svaki sportaš mogao biti testiran.*

4 ▶ Pitanje: Koje se kazne primjenjuju ako me uhvate u doppingiranju?

- Za doping ne postoje kazne
- Ako se natječem u juniorskoj konkurenciji, ne postoje kazne
- Od upozorenja do doživotne zabrane bavljenja sportom
- Ovisi o tome tko vam je dao tvar

Odgovor: c. Od upozorenja do doživotne zabrane bavljenja sportom

Objašnjenje: *Ovisno o ozbiljnosti prekršaja, kazne mogu obuhvaćati diskvalifikaciju rezultata, zabranu natjecanja u svim sportovima, financijske kazne te obvezno objavljivanje kršenja antidopinških pravila.*

5 ▶ Pitanje: Mogu li biti kažnjeni moj trener ili liječnik?

- Ne, kazne snose samo sportaši
- Ne, kazne snose samo sportaši i treneri
- Ne, za doping ne postoje kazne
- Da, kazne mogu snositi svi sportaši i svi članovi pratećeg osoblja sportaša

Odgovor: d. Da, kazne mogu snositi svi sportaši i svi članovi pratećeg osoblja sportaša

Objašnjenje: *U skladu sa Svjetskim antidopinškim kodeksom (Kodeks), sportaši i prateće osoblje sportaša mogu biti kažnjeni zbog kršenja antidopinških pravila. Pratećem osoblju sportaša pripadaju svi treneri, voditelji, posrednici, članovi tima, dužnosnici, zdravstveno ili drugo osoblje koje surađuje ili liječi sportaše koji sudjeluju ili se pripremaju za sportsko natjecanje.*

6 ▶ **Pitanje:** Tko je odgovoran ako se u tijelu sportaša pronađe zabranjena tvar?

- Sportašev liječnik
- Sportašev trener
- Sportaš
- Ovisi o tome tko je sportašu dao tvar

Odgovor: c. Sportaš

Objašnjenje: Sportaš je uvijek odgovoran za iono što je pronađeno u njegovom/njezinom tijelu, čak i ako je zabranjena tvar primjenjena nehотиčno ili ako im je tu tvar dao netko drugi tvrdeći da je sigurna. To se naziva načelom stroge odgovornosti. Ako sportaš nije potpuno siguran u sastojke ili u status određene tvari, ne smije je uzeti prije provjere Popisa zabranjenih tvari ili traženja savjeta od Međunarodnog saveza (IF) ili Nacionalne organizacije za borbu protiv dopinga (NADO).

7 ▶ **Pitanje:** Što ako mi moj liječnik mora dati neki lijek?

- Liječnik bi trebao provjeriti sadržava li lijek zabranjenu tvar
- Sve što mi propiše moj liječnik sigurno je
- Ako se na testiranju ispostavi da sam pozitivan/na na tvar koju mi je propisao liječnik, kriv je liječnik
- Iz zdravstvenih razloga mogu uzimati sve što je potrebno

Odgovor: a. Liječnik bi trebao provjeriti sadržava li lijek zabranjenu tvar

Objašnjenje: Liječnik mora provjeriti sadržava li lijek zabranjenu tvar. Ako sadržava, i ako ne postoji drugi način liječenja, sportaš mora zatražiti terapijsko izuzeće radi liječenja uz dostavu dokumenata kojima se to liječenje opravdava. Liječnicima taj postupak nije uvijek poznat, stoga je važno da svojem liječniku kažete da ste sportaš i da se na vas odnose određena pravila borbe protiv dopinga.

8 ▶ **Pitanje:** Može li me moj trener ili netko koga ja odaberem dopratiti u stanicu za dopinšku kontrolu?

- Da
- Samo ako se natječem u juniorskoj konkurenciji
- Samo ako je službenik zadužen za dopinšku kontrolu zatražio prisutnost predstavnika
- Sportaš nikada ne smije imati pratnju pri dolasku u stanicu za dopinšku kontrolu

Odgovor: a. Da

Objašnjenje: Ako on/ona to želi, sportaša može u stanicu za dopinšku kontrolu dopratiti netko poput roditelja, trenera, člana tima ili liječnika. Sve maloljetne sportaše mora netko dopratiti u stanicu za dopinšku kontrolu. Ako nitko ne može pratiti sportaša, službenik zadužen za dopinšku kontrolu može odrediti nekoga kao pratnju. Sportaš također može imati neku osobu koja će mu pomoći u vezi s jezikom ili prevoditelja (ako je to potrebno i ako je prevoditelj dostupan).

9 ▶ **Pitanje:** Tko ima pravo provesti dopinšku kontrolu?

- Službenik zadužen za dopinšku kontrolu može pokazati identifikaciju i dokaz o posjedovanju ovlaštenja organizacije za borbu protiv dopinga
- Bilo koji trener
- Bilo koji liječnik
- Bilo koji policajac

Odgovor: a. Službenik zadužen za dopinšku kontrolu može pokazati identifikaciju i dokaz o posjedovanju ovlaštenja organizacije za borbu protiv dopinga

Objašnjenje: Postupak dopinške kontrole smiju provoditi samo akreditirani službenici zaduženi za dopinšku kontrolu. On/ona mora dokazati da je službenik zadužen za dopinšku kontrolu te da mu/joj je organizacija za borbu protiv dopinga povjerila provođenje dopinške kontrole.

10 ▶ Pitanje: Može li doping utjecati na rast?

- a. Da, tvari za doping mogu neposredno utjecati na rast
- b. Ne, mogu prouzročiti samo vrlo težak oblik akni
- c. Ne, mogu utjecati tek u mnogo starijoj dobi
- d. Ne, mogu utjecati samo na unutarne organe

Odgovor: a. Da, tvari za doping mogu neposredno utjecati na rast

Objašnjenje: Doping može uzrokovati mnoge nuspojave. Jedna od mogućih nuspojava jest utjecaj na rast i tjelesni razvoj. Sve druge nuspojave navedene u mogućim odgovorima također mogu biti točne. Tvari za doping su zabranjene između ostalog i zato jer uzrokuju ozbiljne neželjene zdravstvene posljedice.

11 ▶ Pitanje: Mogu li odbiti testiranje?

- a. Ne
- b. Da, u slučaju obiteljskih obveza
- c. Da, u slučaju prevelike zauzetosti drugim aktivnostima
- d. Da, u slučaju školskih obveza

Odgovor: a. Ne

Objašnjenje: Sportaši ne smiju odbiti podvrgavanje dopinškoj kontroli. Odbijanje može povući za sobom jednake kazne kao i pozitivan test, primjerice moguću zabranu bavljenja svim sportovima. To se događa zato što bi inače sportaši koji uzimaju doping jednostavno mogli odbiti testiranje te nikada ne bi bili uhvaćeni niti kažnjeni.

12 ▶ Pitanje: Gdje mogu naći pouzdane informacije o antidopingu?

- a. Međunarodni savezi, nacionalne organizacije za borbu protiv dopinga, Svjetska antidopinška agencija
- b. Internet
- c. Časopisi o body buildingu i sportu
- d. Moji prijatelji

Odgovor: a. Međunarodni savezi, nacionalne organizacije za borbu protiv dopinga, Svjetska antidopinška agencija

Objašnjenje: Međunarodni savezi (IF), Nacionalne organizacije za borbu protiv dopinga (NADO) i Regionalne organizacije za borbu protiv dopinga (RADO), Nacionalni odbori i nacionalni savezi mogu sportašima osigurati informacije o svim aspektima dopinške kontrole, uključujući odgovore na pitanja o Popisu zabranjenih tvari, dostavljanju podataka o lokaciji i prijavama za terapijsko izuzeće (TUE). Svjetska antidopinška agencija (WADA) također je izvor informacija.

13 ▶ Pitanje: Kako se provodi dopinška kontrola?

- a. Službenik za dopinšku kontrolu obavještava me da moram dati uzorak
- b. Moram dati nekoliko vlasi kose
- c. Moram stajati na nožnim prstima s lijevom laktom na desnom koljenu
- d. Sve gore navedeno

Odgovor: a. Službenik za dopinšku kontrolu obavještava me da moram dati uzorak

Objašnjenje: Nakon što budete odabrani za dopinšku kontrolu, posjetit će vas službenik za dopinšku kontrolu. S njim/njom ćete otići u stanicu za dopinšku kontrolu. Morat ćete ispuniti određene obrasce i odabrat ćete komplet za uzimanje uzorka (kutija s 2 bočice i čašicom). Zatim ćete otići u kupaonicu i pomokriti se u čašicu uz pratnju osobe istog spola (kako bi se potvrdilo da je mokraća vaša). U nekim slučajevima od vas se može zatražiti da date uzorak krvi. Zatim ćete se vratiti u stanicu za dopinšku kontrolu, napuniti bočice koje ste odabrali i zatvoriti ih. Zatim ćete ponovno ispuniti neke obrasce i gotovo! Vrlo jednostavno!